

吴淡如 著

管理好自己和时间的关系  
不是为了做更多的事情  
更加忙碌  
而是为了有足够的时间享受生活

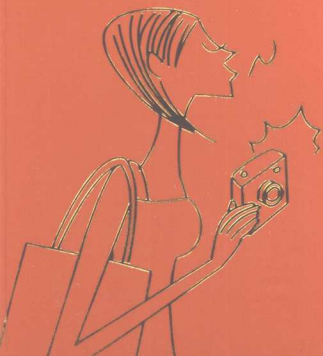
# 时间管理 幸福学

蔡康永推荐：

“由三头六臂似的吴淡如来谈时间管理，再适当也不过了。”

吴若权推荐：

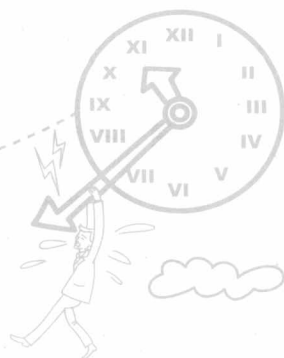
“这是一本最亲切的时间管理书。”



很努力，完成的量却不多？总是很忙，却没有办妥的事情？  
花一分心思省时间管理，少十年被时间浪费！



化学工业出版社



吴淡如 著

# 时间管理 幸福学



化学工业出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

时间管理幸福学/吴淡如著. —北京: 化学工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-122-03884-5

I. 时… II. 吴… III. 时间-管理-通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第160074号

原书名:《时间管理幸福学》, 作者: 吴淡如, 中文繁体版由台湾方智出版社出版, 中文简体版经吴淡如授权化学工业出版社在中国大陆地区独家出版发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2008-4590

---

责任编辑: 马 骄  
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京画中画印刷有限公司  
850mm×1168mm 1/24 印张8<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 字数143千字  
2009年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

## 自序

# \* 时间管理最重要的是原则

忙的时候，如果心乱，就表示在时间管理上出了一些麻烦。如果能够忙而不乱，忙碌的成就感就会盖过压力和心慌。



因为青春必然逝去，人生必然两手空空地来去，时间是我们生命过程中最宝贵的资产。

我人生中学到的最重要的第一句警告语是：**小心，你的时间不是用不完的。**

过了很多年，这一句话不时在我耳边响起。我明白，一个人的时间管理，和他的自信度、对生活的掌握度以及他的能力与理想，都有绝对的关系。

这些年来，我最常被问到的事情，都跟时间有关。

“你这么忙，还有时间写作吗？”



“你这么忙，还有时间养宠物？”

“你这么忙，还有时间看书吗？”

“你这么忙，还有时间陪家人吗？”

“你这么忙，还有时间来画油画？”

“你这么忙，还有时间去念 EMBA？”

这些事情，应该都被视为要很有时间，才能做的事情吧。

某一个星期天，我一个人骑着脚踏车，在阳光灿烂的日本京都漫无目标地寻找樱花的踪影。由于地球变暖的影响，当我在雅虎网看到“花满开”的消息，马上买了机票到京都来时，花已经谢得差不多了，樱花树全被嫩亮的青绿色叶子占据，寻花不着的我只有到处溜达，拿单车当健身器材。

我骑车过马路时被几个台湾妹妹发现了，她们在我背后叫我的名字，我差点撞到一辆正在等候红灯的小轿车。

她们很高兴地与我合影，并且问我，啊，你这么忙，怎么会在这里？

我说，我并没有真的很忙，只因为我做的事情都与传媒业有关，比



较容易被看到，所以，大家认为我应该要忙得像一只被蜘蛛丝缠住的蜘蛛一样。

是的，这些事情，我一直同时在进行。其实，我并没有很忙，多半时候，我并没有觉得自己很忙，至少，我忙的时候，并没有觉得很乱。

忙的时候，如果心乱，那就表示：我们在时间管理上出了一些麻烦。如果能够忙而不乱，那么，忙碌的成就感就会盖过压力和心慌。

如果生活因为我的贪心已经变得很忙乱，我就会进行一次大调整，更换一些新的行程，或者偷一下懒，或者出去旅行。

## □ 该顺应本性，还是强迫自己？

我擅长时间管理吗？

我的个性里其实有很多不适合进行“正常时间管理”的弱点，所以一定要对自己的时间进行有效的管理。比如说：

我贪睡，但该睡的时候通常不想睡，该起床时也会赖床。

健忘，如果没有记下来，一定会忘记该做的事。

性急，太琐碎的事情通常不想搞懂。

不服别人管理，很怕有人唠叨。

常会有天外飞来一笔的想法，热爱新奇的事物，喜欢改变，有时很随性。

什么都想试一试。

生性懒散。

常找不到东西，很难把东西归位。

……这些个性堆叠起来，真可怕，必定是一个一事无成、邋遢至极的懒妇。

不过，正因为我本性与习惯都不好，如果我没有一些时间管理的话，现在应该只适合活在猪圈里，或者到街头当游民。

我曾经在很多十字路口徘徊，到底应该顺应本性还是鞭策自己。

很多朋友说我是自律性极强的人，事实上，我选择顺应本性和鞭策自己的比例，各占一半。有些事饶了自己，混一下又何妨；有些事情，还是要轻轻扬起鞭子，打自己一下。

别人老是问我“你为什么有时间”，所以我仔细端详自己的生活，没错，在多年的挫折经验里，我确实归纳了一些原则、一些小聪明，来应付这个信息爆炸的时代，并且安稳悠闲地过着我要过的生活。

我还是很喜欢忙的，甚至利用“忙”的好处来进行我的时间管理。

**时间管理最重要的不是how to，而是原则，那些原则，和我们的自信程度息息相关。**

附带一提，看完此书后你会发现，时间管理会不会成功和减肥会不会奏效有共同的原理：对自己的胃不可太紧，也不可太松，不然，都会失败。

时间留不住，只好用心面对必然消失的每一刻。

## 目

## 录

## CONTENTS

## Part 01 \* 在时间夹缝中寻找空间

- ☼ 时间立体化1 累积时间的力量 ..... 002
- ☼ 时间立体化2 你选择的娱乐方式决定你的未来 ..... 007
- ☼ 时间立体化3 压力可以变成好朋友 ..... 011
- ☼ 时间立体化4 不要把米格鲁当成玛尔济斯养 ..... 015
- ☼ 时间立体化5 时间管理不可以不自私 ..... 018
- ☼ 时间立体化6 高标准让你变成完美的奴隶 ..... 021
- ☼ 时间立体化7 利用剩余时间，化整为零 ..... 024
- ☼ 时间立体化8 选一块自己喜欢的入门砖 ..... 027
- ☼ 时间立体化9 害怕独立，一定浪费时间 ..... 030
- ☼ 时间立体化10 早退休未必早幸福 ..... 034
- ☼ 时间立体化11 把自己变成高级住宅区 ..... 037

## Part 02 \* 杀死时间的八个刽子手

- ☼ 谁杀了你的时间 管好情绪，才能管好时间 ..... 040
- ☼ 时间刽子手1 只要工作时间长，就代表我很努力 ..... 044

|           |                               |     |
|-----------|-------------------------------|-----|
| ✿ 时间刽子手 2 | 好好先生——什么事都好，<br>什么事都做不好 ..... | 051 |
| ✿ 时间刽子手 3 | 玩的时候，还在想工作！ .....             | 057 |
| ✿ 时间刽子手 4 | 不会控制时间节奏 .....                | 060 |
| ✿ 时间刽子手 5 | 老是急着看低自己 .....                | 063 |
| ✿ 时间刽子手 6 | 到处问意见，自己没主见 .....             | 065 |
| ✿ 时间刽子手 7 | 小事变大，化简为繁 .....               | 068 |
| ✿ 时间刽子手 8 | 女人的时间管理盲点 .....               | 072 |

## Part 03 ✿ 管好自己与时间的十个法则

|            |                    |     |
|------------|--------------------|-----|
| ✿ 搞定一切还能玩  | 管好自己与时间的十个法则 ..... | 076 |
| ✿ 管好时间法则 1 | 提早，但不花时间等待 .....   | 078 |
| ✿ 管好时间法则 2 | 长命人不被时间追赶 .....    | 082 |
| ✿ 管好时间法则 3 | 容忍地板上的头发 .....     | 085 |
| ✿ 管好时间法则 4 | 定期颁给自己股票和红利 .....  | 089 |
| ✿ 管好时间法则 5 | 好导演一定要喊卡！ .....    | 092 |
| ✿ 管好时间法则 6 | 拒绝越忙越空虚 .....      | 095 |

|            |                       |     |
|------------|-----------------------|-----|
| ◎ 管好时间法则7  | “五子登科”慢慢来 .....       | 098 |
| ◎ 管好时间法则8  | 有没有什么方法可以最有效率做完 ..... | 102 |
| ◎ 管好时间法则9  | 运用可爱又可恨的科技工具 .....    | 105 |
| ◎ 管好时间法则10 | 有弹性才能有好效率 .....       | 109 |

## Part 04 \* 值得效法的时间管理大师

|            |                       |     |
|------------|-----------------------|-----|
| ◎ 时间管理大师1  | 乐在工作的人，才能赚取最大报酬 ..... | 114 |
| ◎ 时间管理大师2  | 当自己的训练师 .....         | 116 |
| ◎ 时间管理大师3  | 生不逢时，但你可以选对时机 .....   | 119 |
| ◎ 时间管理大师4  | 创意必须跑过自律的马拉松 .....    | 122 |
| ◎ 时间管理大师5  | 暴红者是天生明星，持续发光却靠自律 ... | 125 |
| ◎ 时间管理大师6  | 能者不会太多劳 .....         | 128 |
| ◎ 时间管理大师7  | 忙碌也是享受人生 .....        | 132 |
| ◎ 时间管理大师8  | 爱迪生的时间传奇 .....        | 136 |
| ◎ 时间管理大师9  | 专心一定有前提 .....         | 139 |
| ◎ 时间管理大师10 | 灵魂也要赶上速度才行 .....      | 142 |

## Part 05 \* 打通时间的关节

|          |                     |     |
|----------|---------------------|-----|
| ☉ 时间魔法1  | 不让时间追赶的独家秘籍 .....   | 146 |
| ☉ 时间魔法2  | 改变你对工作或读书的态度 .....  | 148 |
| ☉ 时间魔法3  | 现在没法解决的事就不要想它 ..... | 151 |
| ☉ 时间魔法4  | 懂授权就不必做千手观音 .....   | 153 |
| ☉ 时间魔法5  | 钱能够解决的事都是容易的 .....  | 156 |
| ☉ 时间魔法6  | 最难做时间管理的事都是私事 ..... | 159 |
| ☉ 时间魔法7  | 适时拒绝总比做不好来得好 .....  | 162 |
| ☉ 时间魔法8  | 跟自己玩一箭双雕游戏 .....    | 166 |
| ☉ 时间魔法9  | 买生活用品的时间就省省吧 .....  | 169 |
| ☉ 时间魔法10 | 记下来与准备好 .....       | 172 |
| ☉ 时间魔法11 | 适时机机，有节制 .....      | 174 |
| ☉ 时间魔法12 | 装忙来让自己不很忙 .....     | 177 |
| ☉ 时间魔法13 | 千万别省不该省的钱 .....     | 180 |
| ☉ 时间魔法14 | 一边工作一边玩 .....       | 184 |



## Part01

# 在时间夹缝中寻找空间

把自己放在对的地方，非常重要。找到适合自己的时间表，也是很重要的。“取舍”是时间管理必须有的智慧。

17:35

## \* 累积时间的力量

就算没有天分，只要你愿意每天花一点时间，做同样一件事情，不知不觉间，你就会走得很远。



我曾经是一个非常会浪费时间的人。

还好，一路上有人不断地告诫我：你这样下去不是办法，直到我内心深处也有了“你这样下去不是办法”的声音，变成一个能够自觉掌握时间的人。

和所有曾经年轻的人一样，我以为时间是花不完的。有位诗人说，年轻的时候，离死亡很遥远，离老病也很遥远，所以能够珍惜时间的人不多。

当时考上台大\*之后，我真的以为，大学生活就是郊游、烤肉和恋

---

\* 台湾大学。

爱。我每天在校园里晃荡，把交男友当成人生最重要的事，上课时常为了考虑该穿什么样的衣服而忘了带课本，也没有人看过我出现在图书馆。大学没有小考，顶多只有期中考和期末考，我并不需要像以前读书时那么兢兢业业。

我当时以为自己很有“才华”。高中时，我的成绩在北一女\*也还名列前茅，各方面的才艺竞赛成绩都很不错，由于以前常常参加课外活动的关系，我会做海报、会写文案、伶牙俐齿，想要争取我加入的社团很多。

不过，我什么都懒得做，每天要求男友载我去逛街，赖着他帮我写作业，图书馆的期刊室好复杂，怎么借书查书我都不知道。早上八点的课，起不来的话我就不去；中午十一点半，常常逃课跟同学们先到学校餐厅抢位子，那时候才有热腾腾的自助餐；老师讲课无聊，没关系，我就到学生活动中心打台球，我觉得这样很酷。

那时候有一位“多事”的同社团学长，曾经苦口婆心地对我说：“我看你这样下去不是办法，你现在以为自己很好、很优秀，可是过不了多久，一定有人会赶上你。”

不久我就发现，哇，怎么大家谈起时事来，信息比我丰富得多，思考方法也比我有逻辑；那也就算了，大一上学期，我总共修了八门课，有四门课不到六十分……连“营养学分”如中国通史都不及格——怎么可能？我有这么糟吗？那个暑假，我把成绩单藏了起来，很丢脸地不断参加补考。

但是我还是没有因此而努力向上。大三那一年，和我一起修了两年日文的室友，已经通过了日文最高等级的考试，而我发现自己连五段动词都没有搞清楚；修一位号称“谢九九”的老师（听说他最低会给学生

---

\* 台北市立第一女子高级中学。

九十九分)的课,竟然得到历史性的最低分——八十分。

我是怎么回事?我不是自认为很聪明吗?

## □ 日积月累使你变真聪明

因为很多事情,光靠一时的记忆力是没用的。比如我的室友两年来和我都修同一门日文课,她每天早上起床会念一小时日文,而我还赖在床上,有作业只想抄她的,难怪成绩很差。

真正体会到“累积时间的力量”,大概就是从室友与我的日文水平悬殊开始的。

后来我慢慢领会一件事:就算没有天分,只要你愿意每天花一点时间,做同样一件事情,不知不觉间,你就会走得很远。

日积月累,是笨功夫,但也是最聪明的事。

我目前为止最花笨功夫的事是写作,这一点,要感谢的是前辈林清玄先生。某一天,当我还是个对写作有兴趣,但怎么写都只是个不畅销作家的时候,我在出租车上,听到他很诚恳地说:自己每天都会写三千字,对他来说,已经是一种习惯了。

所以他的文字才会那么自然亲切,看到万事万物、小草小花,都可以有所启发。

一个当时那么畅销的作家这么说,对我是有感召力的。

我开始每天至少写两千字。没有为“一定要换成稿费”而写,没有读者也写,自己寻找题目,把写作当成生活的一部分。有时,写不出自己想写的东西来,那就写一些无聊的消息稿或整理访问稿(当时我是一个初出茅庐的小编辑),我甚至还愿意接翻译稿,只求有字可写。我体会到,一件事情,如果你真心想要做它,而且愿意每天都进入它,那么

它也会进入你的生命，变成一种宿命的节奏，它会和你的呼吸合为一体。

写久了，你不必想：这种情况该用什么形容词；写久了，你会知道每一个瓶颈都是一个转折点，只要继续下去就会柳暗花明。

## □ “改变密码”的时间管理哲学

当一个东西进入你的生命，成为你生活的一部分时，那种微妙的感觉很难形容。也许电玩狂热分子最能体会我的感觉：那个与现实世界无关的虚拟世界好迷人，你很想每天进去探索它的无限可能。

我和电玩狂热分子的差别只在于，他们的幻想世界是被设定的，而我的比较容易接受自己的指令而做各种更改。

写作的世界很刺激。永远有新鲜的事情，比挑影片看更有趣，你可以看鬼片、动作片、科幻片、文艺片，只要你愿意……只是，你不能够快进，在情节沉闷的时候，你还是要忍耐着，致力于修改剧情，让故事继续

✿ 持之以恒，小草变大树



播演下去。

超过一个星期，如果我没有写作，好像就有一种“毒瘾犯了”的感觉。

“为什么你那么忙，还有时间写作呢？”这就是我的回答：当你真心想要做时，你一定会挤出时间来。

一位嘉宾对我说，我给他很大的启发，因为某次他来上我的节目，竟然看到在两场录像之间，我拿出笔记本电脑，聚精会神地在写稿。他觉得，这种“利用时间”的精神真伟大。

事实上，这可能跟电玩迷在无聊时拿出游戏机玩游戏一样，我是在“减压”。做节目必须聚精会神听嘉宾、观众的每一句话，有时神经绷得很紧，让我玩一下我的“电玩”，进入一下我的世界，也许只是二十分钟，我的压力就会因此减轻不少。

这是时间管理哲学的奥秘之一：“放下”与“转移”。还有，可别以为我是趁着空当还在捞钱，我是在享乐——“改变密码”很重要，如果你爱它，它就不是苦差事，你是在享乐。



## 管好自己，管好时间

### 什么人最需要做时间管理？

- ✿ 1. 感觉时间有限，而工作无限的人。
- ✿ 2. 努力工作，却收不到成果的人。
- ✿ 3. 努力工作，却不是很快快乐的人。
- ✿ 4. 想要趁早实现自己理想的人。
- ✿ 5. 常连吃饭都没有时间，但不想过劳死的人。